gokantスクール　タイムスケジュール　　2024年5月

1(水)

休店日

2(木)　1週目

large studio	culture studio	別会場
10:45～11:45 ピラティスベビー 中村聡子	10:00～12:30 楽しいものづくり 創作張子 ハチヤハリコ 甲斐優子	
12:00～13:00 卓球教室　初級 NGTJスポーツ		
13:15～14:15 卓球教室　中級 NGTJスポーツ	13:00～15:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	
14:45～15:45 BODYPUMP 川本弘幸		
16:00～17:00 チアダンス(キッズ) 山科久実		
17:15～18:15 ZUMBA® kids 山科久実		
18:45～19:45 BAILABAILA 山科久実		18:30～20:30 陶芸 ※別会場 黒田藩御用窯 高取焼 味楽窯
20:00～20:45 BODYSTEP 岡公美		
21:00～22:00 からだスッキリヨガ／やさしいヨガ Ayumi		

3(金・祝)　1週目

large studio	culture studio
11:15～12:45 ウクレレ ジャムズウクレレ	
13:00～14:00 ベビー＆ママヨガ 大藤彩	
16:00～17:00 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
17:15～18:15 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
18:30～19:30 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
21:00～22:00 古式武術から学ぶ身体の使い方 竹内雅子	

4(土・祝)　1週目

large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00～11:00 腸＆リンパ美人エクササイズ YOKO			
11:15～12:15 BAILABAILA 山科久実			
12:30～13:30 気功 吉田 万美			
13:45～14:30 BODYPUMP 岡公美			
14:45～15:45 BODYSTEP 岡公美			15:00～16:30 プログラミング（キッズ） 榊原いつみ
16:00～17:00 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			16:45～18:15 プログラミング（キッズ） 榊原いつみ
17:15～18:15 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
18:30～19:30 空手 安田将雄			

5(日・祝)　1週目

large studio	culture studio	work lounge
10:15～11:15 Happy ADL Donky	10:00～12:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	10:00～12:00 親子でキッズマネースクール Radical Conscious 毛利恵
11:30～12:30 アロマリラックス Donky		
13:00～14:00 BODYBALANCE 平川敦子		
14:15～15:00 LESMILLSCORE 平川敦子		
15:30～16:30 ダンス(キッズ) いずみ		
16:45～17:45 ダンス(キッズ) いずみ		

6(月・祝)1週目

large studio	culture studio	別会場
10:45～11:45 ピラティス 中村聡子	10:00～12:30 スパイス料理 林屋伽厘	
12:00～13:00 BODYCOMBAT 岡公美		13:00～15:00 陶芸 ※別会場 黒田藩御用窯 高取焼 味楽窯
19:45～20:45 ANIMALFLOW 宇都宮準一	19:00～21:00 ちょい呑みクラス・男性料理教室 栗原理恵	
21:00～22:00 BODYCOMBAT 宇都宮準一		

7(火) 1週目

large studio	culture studio	work lounge
	10:00～12:30 発酵生活 かま猫や 富永美紀	10:00～12:00 心の色を自由に描く ～透明水彩・アクリル・抽象画入門～ 辻崎祐未
13:45～14:45 ピラティス 岡公美		
15:00～16:00 心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri		15:15～16:30 そろばん 内田由美子
16:30～17:30 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀		
17:45～18:45 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀		
19:15～20:15 BODYPUMP 岡公美	18:30～21:00 ソムリエと学ぶ季節のワインとおつまみ 牛島 仁美	
20:30～22:00 フラダンス 寺田量子		

8(水)

休店日

9(木) 2週目

large studio	culture studio	別会場
10:45～11:45 ピラティスベビー 中村聡子	10:00～12:30 楽しいものづくり創作張子 ハチヤハリコ 甲斐優子	
12:00～13:00 卓球教室 初級 NGTJスポーツ		
13:15～14:15 卓球教室 中級 NGTJスポーツ	13:00～15:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	
14:45～15:45 BODYPUMP 川本弘幸		
16:00～17:00 チアダンス(キッズ) 山科久実		
17:15～18:15 ZUMBA® kids 山科久実		
18:45～19:45 BAILABAILA 山科久実		
20:00～20:45 BODYSTEP 岡公美		
21:00～22:00 からだスッキリヨガ／やさしいヨガ Ayumi		

10(金) 2週目

large studio	culture studio
10:00～11:00 ヨガ 大山あゆみ	10:00～13:30 薬膳料理教室 吉田明暉代
13:00～14:00 ベビー＆ママヨガ 大藤彩	
16:00～17:00 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
17:15～18:15 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
18:30～19:30 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
21:00～22:00 古式武術から学ぶ身体の使い方 竹内雅子	

11(土) 2週目

large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00～11:00 腸＆リンパ美人エクササイズ YOKO			
11:15～12:15 BAILABAILA 山科久実			
12:30～13:30 日本舞踊 西崎松枝			
13:45～14:30 BODYPUMP 岡公美	13:30～14:15 Kids English		
14:45～15:45 BODYSTEP 岡公美	14:30～15:15 Kids English Big mountain English DeaneGregor		15:00～16:30 プログラミング（キッズ） 榊原いつみ
16:00～17:00 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			16:45～18:15 プログラミング（キッズ） 榊原いつみ
17:15～18:15 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
18:30～19:30 親子空手 安田将雄			
19:45～20:45 リラックスヨガ Asuka			

12(日) 2週目

large studio	culture studio	work lounge
10:15～11:15 Happy ADL Donky	10:00～12:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	10:00～12:00 アロマキャンドル TKcandle 東海佳子
11:30～12:30 アロマリラックス Donky		
13:00～14:00 BODYBALANCE 平川敦子		
14:15～15:00 LESMILLSCORE 平川敦子		
15:30～16:30 ダンス(キッズ) いずみ		
16:45～17:45 ダンス(キッズ) いずみ		

13(月) 2週目

large studio	culture studio	別会場
10:45～11:45 ピラティス 中村聡子		
12:00～13:00 BODYCOMBAT 岡公美		
	13:00～15:00 毎日の暮らしと健康に役立つメディカルアロマ アロマスクール SOLEIL 菊池倫子	
19:45～20:45 ANIMALFLOW 宇都宮準一	19:00～21:00 ちょい呑みクラス・男性料理教室 栗原理恵	
21:00～22:00 BODYCOMBAT 宇都宮準一		

14(火) 2週目

large studio	culture studio	work lounge
	10:00～12:00 フラワーアレンジメント 花と空 鶴田里恵	
		10:30～12:30 やさしい絵付け『ポーセラーツ』 田原久美
13:45～14:45 ピラティス 岡公美		13:00～15:00 キャンドルスクール TKcandle 東海佳子
15:00～16:00 心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri		15:15～16:30 そろばん 内田由美子
16:30～17:30 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀		
17:45～18:45 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀		
19:15～20:15 BODYPUMP 岡公美	19:00～21:00 フラワーアレンジメント 花と空 鶴田里恵	
20:30～22:00 フラダンス 寺田量子		

15(水)

休店日

16(木) 3週目

large studio	culture studio	別会場
	10:00～12:30 楽しいものづくり創作張子 ハチヤハリコ 甲斐優子	
10:45～11:45 ピラティスベビー 中村聡子		
12:00～13:00 卓球教室 初級 NGTJスポーツ		
13:15～14:15 卓球教室 中級 NGTJスポーツ	13:00～15:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	
14:45～15:45 BODYPUMP 川本弘幸		
16:00～17:00 チアダンス(キッズ) 山科久実		
17:15～18:15 ZUMBA® kids 山科久実		
18:45～19:45 BAILABAILA 山科久実		18:30～20:30 陶芸 ※別会場 黒田藩御用窯 高取焼 味楽窯
20:00～20:45 BODYSTEP 岡公美		
21:00～22:00 からだスッキリヨガ／やさしいヨガ Ayumi		

17(金) 3週目

large studio	culture studio
10:00～11:00 ヨガ 大山あゆみ	
11:15～12:45 ウクレレ ジャムズウクレレ	
13:00～14:00 ベビー＆ママヨガ 大藤彩	
16:00～17:00 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
17:15～18:15 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
18:30～19:30 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
21:00～22:00 古式武術から学ぶ身体の使い方 竹内雅子	

18(土) 3週目

large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00～11:00 腸＆リンパ美人エクササイズ YOKO			
11:15～12:15 BAILABAILA 山科久実			
12:30～13:30 気功 吉田万美			
13:45～14:30 BODYPUMP 岡公美	13:30～14:15 Kids English		
14:45～15:45 BODYSTEP 岡公美	14:30～15:15 Kids English	Big mountain English DeaneGregory	15:00～16:30 プログラミング（キッズ） 榊原いつみ
16:00～17:00 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			16:45～18:15 プログラミング（キッズ） 榊原いつみ
17:15～18:15 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
18:30～19:30 親子空手 安田将雄			

19(日) 3週目

large studio	culture studio	work lounge
10:15～11:15 Happy ADL Donky	10:00～12:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	10:00～12:00 親子でキッズマネースクール Radical Conscious 毛利恵
11:30～12:30 アロマリラックス Donky		
13:00～14:00 BODYBALANCE 平川敦子		
14:15～15:00 LESMILLSCORE 平川敦子		
15:30～16:30 ダンス(キッズ) いずみ		
16:45～17:45 ダンス(キッズ) いずみ		

20(月) 3週目

large studio	culture studio	別会場
10:45～11:45 ピラティス 中村聡子	10:00～12:30 スパイス料理 林屋伽厘	
12:00～13:00 BODYCOMBAT 岡公美		13:00～15:00 陶芸 ※別会場 黒田藩御用窯 高取焼 味楽窯
17:15～18:15 ゴスペル 平井弥生		
19:45～20:45 ANIMALFLOW 宇都宮準一	19:00～21:00 ちょい呑みクラス・男性料理教室 栗原理恵	
21:00～22:00 BODYCOMBAT 宇都宮準一		

21(火) 3週目

large studio	culture studio	work lounge
	10:00～12:30 発酵生活 かま猫や 富永美紀	
13:45～14:45 ピラティス 岡公美	13:30～15:30 己書(おのれしょ) ちせん道場 盛本智津	
15:00～16:00 心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri		15:15～16:30 そろばん 内田由美子
16:30～17:30 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀		
17:45～18:45 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀		
19:15～20:15 BODYPUMP 岡公美		
20:30～22:00 フラダンス 寺田量子		

22(水)

休店日

23(木) 4週目

large studio	culture studio	別会場
10:45～11:45 ピラティスベビー 中村聡子	10:00～12:30 楽しいものづくり創作張子 ハチヤハリコ 甲斐優子	
12:00～13:00 卓球教室 初級 NGTJスポーツ		
13:15～14:15 卓球教室 中級 NGTJスポーツ	13:00～15:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	
14:45～15:45 BODYPUMP 川本弘幸		
16:00～17:00 チアダンス(キッズ) 山科久実		
17:15～18:15 ZUMBA® kids 山科久実		
18:45～19:45 BAILABAILA 山科久実		
20:00～20:45 BODYSTEP 岡公美		
21:00～22:00 からだスッキリヨガ／やさしいヨガ Ayumi		

24(金) 4週目

large studio	culture studio
10:00～11:00 ヨガ 大山あゆみ	
13:00～14:00 ベビー＆ママヨガ 大藤彩	
16:00～17:00 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
17:15～18:15 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
18:30～19:30 こどものバンド教室 GreenChord 福田亮祐	
21:00～22:00 古式武術から学ぶ身体の使い方 竹内雅子	

25(土) 4週目

large studio	small studio	culture studio	work lounge
10:00～11:00 踊＆リンパ美人エクササイズ YOKO			
11:15～12:15 BAILABAILA 山科久実			
12:30～13:30 日本舞踊 西崎松枝			
13:45～14:30 BODYPUMP 岡公美	13:30～14:15 Kids English 振替	13:30～15:30 己書(おのれしょ) ちせん道場 盛本智津	
14:45～15:45 BODYSTEP 岡公美	14:30～15:15 Kids English 振替 Big mountain English DeaneGregory		
16:00～17:00 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
17:15～18:15 gokantリズムスポーツ教室 武藤克宏			
19:45～20:45 リラックスヨガ Asuka			

26(日) 4週目

large studio	culture studio	work lounge
10:15～11:15 Happy ADL Donky	10:00～12:00 最強講師陣が教える美と健康のための食とカラダ 厳選食質スリースピンマーケット	
11:30～12:30 アロマリラックス Donky		
13:00～14:00 BODYBALANCE 平川敦子		
14:15～15:00 LESMILLSCORE 平川敦子		
15:30～16:30 ダンス(キッズ) いずみ		
16:45～17:45 ダンス(キッズ) いずみ		

27(月) 4週目

large studio	culture studio	別会場
10:45〜11:45 ピラティス 中村聡子		
12:00〜13:00 BODYCOMBAT 岡公美		
17:15〜18:15 ゴスペル 平井弥生		
19:45〜20:45 ANIMALFLOW 宇都宮準一	19:00〜21:00 ちょい呑みクラス・男性料理教室 栗原理恵	
21:00〜22:00 BODYCOMBAT 宇都宮準一		

28(火) 4週目

large studio	culture studio	work lounge
13:45〜14:45 ピラティス 岡公美		
15:00〜16:00 心と身体が軽くなる癒しのヨガ eri		15:15〜16:30 そろばん 内田由美子
16:30〜17:30 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀		
17:45〜18:45 チアダンス(キッズ) MAKI CHEER DANCE 安藤真紀		
19:15〜20:15 BODYPUMP 岡公美		
20:30〜22:00 フラダンス 寺田量子		

29(水)

休店日

30(木) 5週目休み

large studio	culture studio	別会場

31(金) 5週目休み

large studio	culture studio
10:00〜11:00 ヨガ(振替) 大山あゆみ	